

PARLER DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES AVEC VOTRE ÉQUIPE

#TROUSSEDUCOACH

FAITS ET STATISTIQUES SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Les commotions cérébrales représentent le traumatisme cérébral le plus commun au Canada.

1 SUR 5 Canadien dit avoir subi une commotion cérébrale en faisant du sport *(Angus Reid, 2015)*

55 % des Canadiens disent avoir peu de connaissances, voire aucune, sur les commotions cérébrales *(sondage sur l'opinion publique, ASPC, 2018)*

50 % des commotions cérébrales ne sont pas signalées *(Parachute Canada, 2020)*

95 % des Canadiens appuient la formation obligatoire sur les commotions cérébrales pour les entraîneurs *(Angus Reid, 2015)*

SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

PHYSIQUES

- Maux de tête
- Étourdissements
- Nausées ou vomissements
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Fatigue ou manque d'énergie

COGNITIFS

- Confusion ou trouble de la concentration
- Sentiment d'être lent ou « dans les vapes »
- Problèmes de mémoire

ÉMOTIFS

- Être facilement bouleversé ou contrarié
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété

CONSEILS POUR PARLER DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES AVEC VOTRE ÉQUIPE

- 1** Organiser une réunion avant le début de la saison avec les athlètes, les parents, les gérants d'équipe et les soigneurs.
- 2** S'assurer que tout le monde comprend :
 - a** ce qu'est une commotion cérébrale;
 - b** les signes et les symptômes;
 - c** le protocole de retour au jeu;
 - d** le fait que le retour à l'école doit être terminé avant le retour au jeu, même s'ils peuvent se produire en même temps.

SUIVEZ LE MODULE DE FORMATION EN LIGNE GRATUIT PRENDRE UNE TÊTE D'AVANCE DU PNCE pour apprendre à reconnaître les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale et comment réagir.